


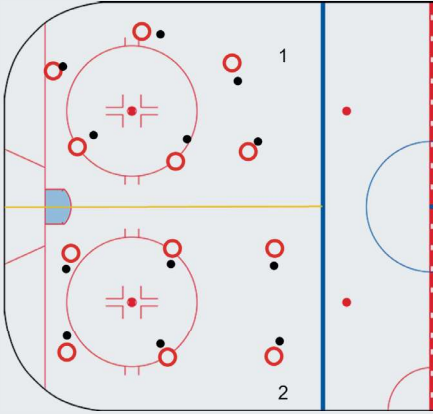









DEN PUCK VARIANTENREICH UND AN DIE SPIELSITUATION ANGEPASST FÜHREN

Den Puck mit dem Stock als verlängerten Arm zu führen und gleichzeitig die Mit- und Gegenspielerinnen oder -spieler zu sehen, ist eine grosse Herausforderung. Wer Gegnerinnen oder Gegner im Alleingang überspielen oder den Puck vor ihnen schützen kann, erhält viel Aufmerksamkeit und Bewunderung. Zielstrebig, mit schnellen Finten und mutig kreieren solche Spielerinnen und Spieler oft Raum und Zeit für Folgeaktionen. Sie fordern das gegnerische Team heraus, defensive Lösungen zu finden.

| GRUNDLAGEN STEHEND | |
|---------------------------|---|
| Ziel | Die Spieler/innen kennen die Puckführungs-Bewegungsmerkmale und wenden die Grundtechniken an. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> • Hände weg vom Körper • Obere Hand steuert den Stock und die Stockschaufel • Stock gleitet in der unteren Hand • Head-up |
| Erklärung | <p>  </p> <p>1) Übungen für die Grundlagen der Puckführung. Jeder/jede Spieler/in benötigt einen Puck und etwas Platz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribbling auf der Seite und in Front • Frontdribbling 180° • Front-Puckführung 180° • Stossen – ziehen • Kurz – lang • Einhändig <p>  </p> <p>–</p> <p>  </p> <p>2) «Spiegelübung» zu zweit – der/die Eine macht es vor, der/die Andere macht es nach</p> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> • Wie ist die Haltung deiner Arme, damit du beim Puckführen einen möglichst grossen Bewegungsradius hast? • Welche Aufgaben haben die obere bzw. die untere Hand beim Puckführen? |
| Videos | <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Dribbling</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Frontdribbling</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Einhändig</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Front-Puckführung</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Stossen - ziehen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Kurz - lang</p> </div> </div> |

DEN PUCK VARIANTENREICH UND AN DIE SPIELSITUATION ANGEPASST FÜHREN

STAR-DRILL

Ziel Die Spieler/innen transportieren den Puck beim Vorwärts- und Rückwärtsfahren sowie beim Drehen und Wenden.

Teachingpoints

- Hände weg vom Körper halten, obere Hand steuert Stock und Stockschaufel
- Stock gleitet in der unteren Hand
- Head up

Erklärung



1. Slalom vorwärts
2. Hockeybogen um jede Pylone
3. Vorwärts-rückwärts-vorwärts, um jede Pylone mit stetem Blick zum Mittelkreis
4. Slalom einhändig mit Puck nur auf der Fore- oder der Backhandseite
5. Bei Pylone Toe-Drag
6. Slalom beim Rückwärtsfahren

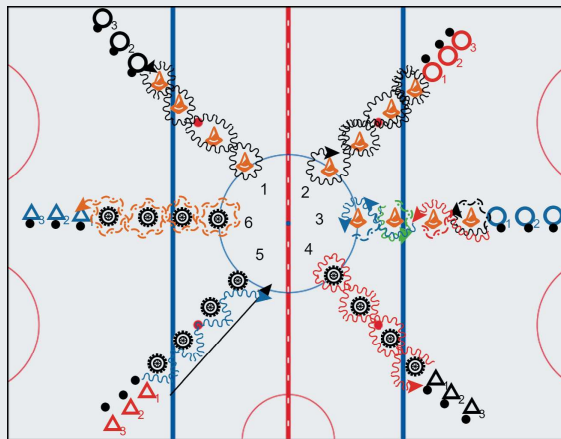


Aufgaben erwürfeln – wer hat zuerst 30 Punkte?



Stafette

Skizze



Entwicklungsfragen

- Wie ist die Haltung deiner Arme, damit du den Puck möglichst sicher führen kannst?
- Wie setzt du deine untere Hand beim Puckführen ein?
- Gelingt es dir, die anderen Spieler/innen zu sehen?

Videos







Trainingsform




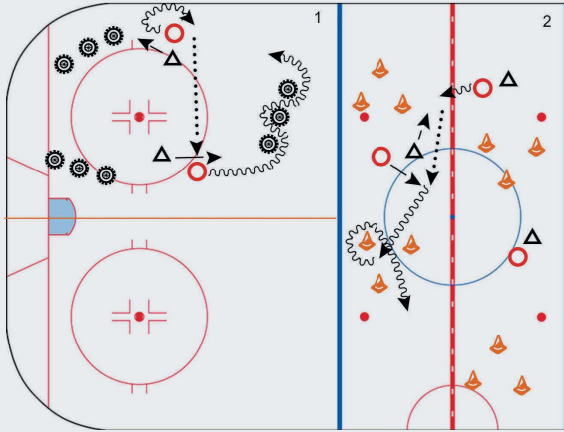







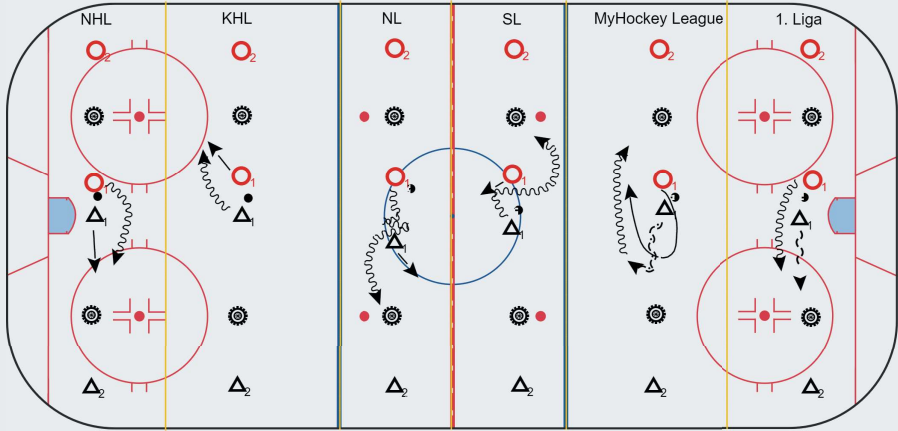

Position Hände




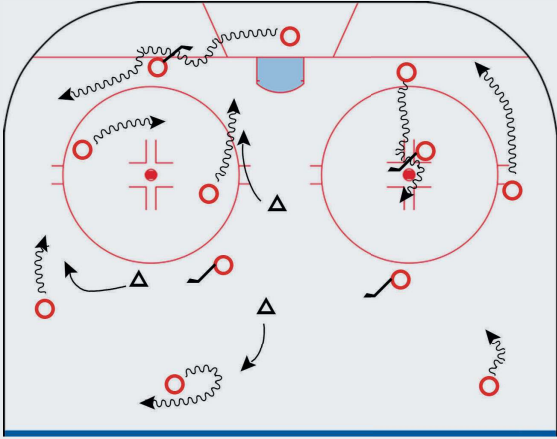







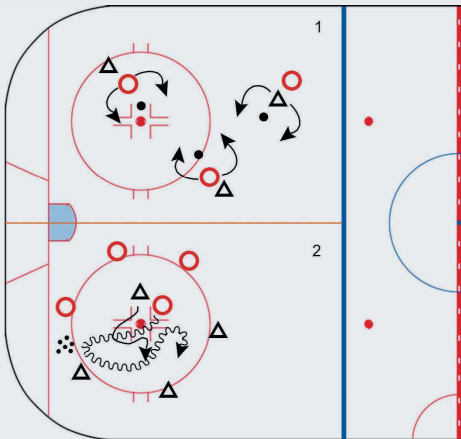



Untere Hand




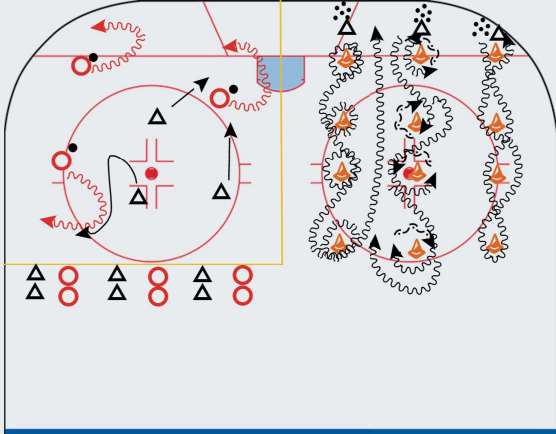



| MONSTER-PUCK | |
|---------------------------|---|
| Ziel | Die Spieler/innen können gleichzeitig den Puck führen und den Raum sowie die Gegenspieler/innen wahrnehmen. Die Spieler/innen sind in der Lage, sich mit geschickten Richtungswechseln vom Gegnerdruck zu lösen. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> • Head up • Puck schützen, indem der Körper zwischen Gegenspieler/in (Fänger/in) und Puck gebracht wird • Mit schnellen Richtungswechseln und Finten sich vom Fänger / von der Fängerin lösen |
| Erklärung | <div style="margin-bottom: 10px;">  <p>Alle Spieler/innen haben einen Puck – nur der/die Fänger/in nicht. Der/die Fänger/in versucht, einem/einer Spieler/in den Puck abzufragen und diesen ins Tor zu schießen. Solange der Puck nicht im Tor ist, kann der/die Spieler/in vom/von der Fänger/in den Puck noch zurückgewinnen. Gelingt dies nicht, wird er/sie ebenfalls zum/zur Fänger/in. Gewinner/in des Spiels ist der/die Spieler/in, welche/r als Letzte/r noch den Puck am Stock hat.</p> </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ul style="list-style-type: none"> • Torhüter/innen sind im Tor • Spielfeld vergrößern • Im Rückwärtsfahren kann der Puck nicht gestohlen werden </div> <div>  <ul style="list-style-type: none"> • Spielfeld verkleinern </div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, den Puck vor dem/der Fänger/in zu schützen? • Wie konntest du dich aus der Bedrängnis des Fängers / der Fängerin lösen? |
| Videos |  <p>Trainingsform</p> |

| SLALOMTORE | |
|---------------------------|--|
| Ziel | Die Spieler/innen führen den Puck und nehmen gleichzeitig den Raum und die Gegenspieler/innen wahr. Die Spieler/innen sind in der Lage, sich mit geschicktem Richtungswechsel vom gegnerischen Druck zu lösen. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> Head up und die Spielsituation lesen Puck schützen durch Körper zwischen Gegenspieler/innen und Puck Sich mit schnellen Richtungswechseln und Finten von Gegner/in lösen |
| Erklärung | <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Zwei Teams à je zwei bis vier Spieler/innen</p> <p>(1) Der/die Puckführende versucht, durch ein Slalomtor zu dribbeln oder einem/einer Mitspieler/in zu passen, der/die dann dasselbe versucht. Die Verteidiger/innen versuchen, den Puck zurückzugewinnen. Wichtig ist, dass es mind. ein Slalomtor mehr als Spieler/innen pro Team gibt.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Mehr Slalomtore Grösseres Spielfeld </div> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>(2) Die Slalomtore sind als Dreieck aufgestellt. Ein Tor zählt, wenn der/die Spieler/in ins Dreieck hineinfährt, einen kompletten Hockeybogen mit dem Puck am Stock um eine Pylone ausführt und das Dreieck mit dem Puck am Stock verlässt.</p> </div> </div> </div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> Wie konntest du dich aus der Bedrängnis des Gegners / der Gegnerin lösen? Wie ist es dir gelungen, den Slalom unter Druck zu absolvieren und danach wieder Raum und Zeit zu gewinnen? |
| Videos | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> </div> |




| 1:1 STICKHANDLING-TURNIER | |
|----------------------------------|---|
| Ziel | Die Spieler/innen spielen den/die Gegenspieler/in mit gezielten Finten aus. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> Head up Finten und schnelle Richtungswechsel Puck am Stock behalten Mutig und kreativ sein Puck schützen: Körper zwischen Gegenspieler/in und Puck bringen |
| Erklärung | <p>Teams à zwei Spieler/innen spielen auf einen Pneu als Tor ein 1:1-Spiel. Nach einem Tor bekommt das Team den Puck, das ein Tor erhalten hat. Die Spieler/innen wechseln in ihrem Team selbstständig. Nach drei Minuten pfeifst du ab. Das Siegerteam wechselt das Spielfeld eine Liga höher, in diesem Bild nach links, das Verliererteam geht nach rechts. Bei einem Unentschieden siegt das Team, das als letztes ein Tor erzielt hat. Du pfeifst dann zum Start der nächsten Runde.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>–</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>–</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>–</p> </div> </div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den/die Gegenspieler/in auszudribbeln? Wann konnte dir der/die Gegenspieler/in den Puck abknöpfen? Hast du mal etwas Verrücktes versucht? |
| Videos | <div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> |

| FANGIS | |
|---------------------------|--|
| Ziel | Die Spieler/innen sind als Puckführer/innen in der Lage, sich mit geschickten Richtungswechseln vom gegnerischen Druck zu lösen. Die Spieler/innen können Finten gezielt anwenden. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> Head up Mit kurzen Richtungswechseln den/die Gegner/in abschütteln Körper zwischen Puck und Gegenspieler/in halten Finten so durchführen, als wäre er/sie ein/e richtige/r Gegenspieler/in |
| Erklärung | <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>Fangis in einem Drittel mit 3-4 Fängern/Fängerinnen. Die Fänger/innen können, indem sie den Puck des Gegenspielers / der Gegenspielerin vom Stock wegschlagen, die Spieler/innen fangen. Diese holen sich den Puck wieder zurück und stellen sich mit dem Puck am Stock dorthin, wo der Puck weggeschlagen wurde. Die noch freien Spieler/innen können die Gefangenen befreien, indem sie frei gewählte oder von der Trainerin bzw. vom Trainer vorgegebene Finten bei den Gefangenen ausführen.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Anzahl Fänger/innen reduzieren </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Anzahl Fänger/innen erhöhen Spielfeld verkleinern Puckführung nur auf eine vorgegebene Art </div> </div> </div></div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> In welchen Situationen hast du dich entschlossen, eine/n gefangene/n Spieler/in zu befreien? Wie konntest du verhindern, dass der/die Fänger/in dir den Puck mit dem Stock weggeschlagen hat? |
| Videos | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> </div> |

| PUCKPROTECTION IM KREIS | |
|--------------------------------|--|
| Ziel | Die Spieler/innen halten in Bewegung den Puck unter Kontrolle und schützen ihn vor gegnerischen Spieler/innen, indem sie den eigenen Körper zwischen Puck und Gegner/in bringen. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> • Hockeyposition mit tiefem Schwerpunkt und schulterbreitem Stand • Körper zwischen Puck und Gegenspieler/in bringen, dazu auch die Arme und Beine benutzen • Head up • Mit kurzen Richtungswechseln den/die Gegner/in abschütteln |
| Erklärung | <div style="margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 1) Je zu zweit. Ein/e Spieler/in beschützt den Puck, ohne diesen zu berühren. Der/die zweite Spieler/in versucht, den Puck mit dem Stock zu berühren. 2) Im Bullykreis 1:1. Der/die Spieler/in mit dem Puck versucht, ihn so lange wie möglich zu behalten. Der/die andere versucht, den Puck zu ergattern oder aus dem Kreis zu bugsieren. Geht der Puck aus dem Kreis, bekommt der/die zuletzt defensive Spieler/in den Puck. Nach 30 bis 45 Sekunden abpfeifen und zwei neue Spieler/innen sind an der Reihe. </div> <div style="margin-bottom: 10px;">  <ol style="list-style-type: none"> 2) Grösseres Spielfeld </div> <div>  <ol style="list-style-type: none"> 1) Der/die Spieler/in führt den Puck am Stock und darf sich in einem kleinen Radius bewegen. 2) Drei Spieler/innen sind im Kreis, eine/r hat den Puck und die anderen beiden versuchen, diesen zu erobern. </div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> • Wie ist es dir gelungen, den Puck zu schützen? • Wie konntest du dich aus der Bedrängnis lösen? • Was hast du unternommen, wenn dich der/die Gegner/in gestossen hat? |
| Videos | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div> </div> |

| REISE NACH NEW JERSEY | |
|------------------------------|---|
| Ziel | Die Spieler/innen können den Puck vor gegnerischen Spielern/Spielerinnen schützen und kontrollieren, indem sie den eigenen Körper zwischen Puck und Gegner/in halten. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> Grundposition mit tiefem Schwerpunkt und schulterbreitem Stand Körper zwischen Puck und Gegenspieler/in halten, dafür auch Arme und Beine benutzen Head up Mit kurzen Richtungswechseln den/die Gegner/in abschütteln |
| Erklärung | <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <p>In einem begrenzten Raum gibt es z. B. 3 Pucks für 6 Spieler/innen. Das Ziel jedes/jeder einzelnen Spielers/Spielerin ist es, in Puckbesitz zu sein und zu bleiben. Nach 45 Sekunden pfeifst du für den Wechsel: Die Spieler/innen, welche dann nicht im Besitz eines Pucks sind, müssen im Feld nebenan eine vorgegebene Übung zum Thema Puckführung absolvieren, bevor sie wieder in der Gruppe anstehen dürfen. Die Puckbesitzer/innen lassen den Puck liegen und 6 neue Spieler/innen kommen aufs Feld.</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Höhere Anzahl Pucks Grösseres Spielfeld </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 10px;">  </div> <div> <ul style="list-style-type: none"> Geringere Anzahl Pucks, sodass auch 1-2 Duelle entstehen </div> </div> </div></div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den Puck vor dem/der Gegenspieler/in zu schützen? Wie konntest du dich aus der Bedrängnis des Gegners / der Gegnerin lösen? Wie konntest du verhindern, dass der/die Gegenspieler/in dir den Puck mit dem Stock weggeschlagen hat? |
| Videos | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div> </div> |

| 1:1 IN DER ECKE | |
|---------------------------|--|
| Ziel | Die Spieler/innen können in einer 1:1-Situation den Puck mit dem Körper abdecken und sind in der Lage, mit geschickten Richtungswechseln sich vom gegnerischen Druck zu lösen. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> Tiefer Schwerpunkt und schulterbreitem Stand Körper zwischen Puck und Gegenspieler/in halten Head up Mit kurzen Richtungswechseln den/die Gegner/in abschütteln und den Abschluss suchen |
| Erklärung | <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Das Spiel 1:1 startet, indem du den Puck hinteres Tor spielst. Ziel des Puckführers / der Puckführerin ist es, ein Tor zu erzielen. Ziel des defensiven Spielers / der defensiven Spielerin ist es, den Puck zurückzugewinnen, um dann selbst offensiv agieren zu können. Verlässt der Puck das Spielfeld oder gibt es ein Tor, spielst du einen neuen Puck hinteres Tor. Nach 45 Sekunden pfeifst du und die Spieler/innen wechseln.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> Grösseres Spielfeld </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>–</p> </div> </div> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den Puck vor dem/der Gegenspieler/in zu schützen? Wie konntest du dich aus der Bedrängnis des Gegners / der Gegnerin lösen? Wie konntest du verhindern, dass der/die Gegenspieler/in dir den Puck mit dem Stock weggeschlagen hat? |
| Videos | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Puckprotection</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div> </div> |

| SPIEL 1:2 IN HALBEM DRITTEL | |
|------------------------------------|--|
| Ziel | Die Spieler/innen behalten den Puck auch gegen mehrere Gegenspieler/innen unter Kontrolle und sind in der Lage, sich mit geschicktem Richtungswechsel vom gegnerischen Druck zu lösen. |
| Teachingpoints | <ul style="list-style-type: none"> Tiefer Schwerpunkt und schulterbreiter Stand Head up und die Spielsituation lesen Mit kurzen Richtungswechseln den/die Gegner/in abschütteln |
| Erklärung | <p>  Spiel 1:2, in der offensiven Hälfte darf nur ein/e Spieler/in agieren. Der/die andere Spieler/in muss in der defensiven Hälfte des Spielfeldes warten. Gewinnt das verteidigende Team den Puck, darf nur der/die Spieler/in mit dem Puck in die Offensive gehen und der/die andere wartet in der eigenen Hälfte. Pässe sind keine erlaubt. Verlässt der Puck das Spielfeld oder gibt es ein Tor, spielst du einen neuen Puck hinters Tor. Nach 45 Sekunden pfeifst du und die Spieler/innen wechseln. </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> 1:1 spielen Der/die Spieler/in in der eigenen Zone darf angespielt werden, diese/r muss dann angreifen; der/die andere Spieler/in geht in die eigene Hälfte zurück </p> <p>  <ul style="list-style-type: none"> Spiel 2:3 </p> |
| Skizze |  |
| Entwicklungsfragen | <ul style="list-style-type: none"> Wie ist es dir gelungen, den Puck zu schützen? Wie konntest du dich aus der Bedrängnis lösen? |
| Videos | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Trainingsform</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Edge Control & Tight Turns</p> </div> </div> |